



NUTRICIÓN

Prepare comidas saludables para sus seres queridos

La buena salud empieza en casa. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarle a preparar comidas saludables para usted y su familia.

Coma bien — ¡Es bueno para usted!

Comer saludablemente puede cambiar su vida. Es bueno para su salud, le da más energía y le hace sentirse mejor. ¡La comida saludable no tiene por qué saber mal! La clave para comer bien está en lo que cocina, cómo lo cocina y cantidad que sirve.

Cómo y qué cocinar

Freír y poner las carnes en el rostizador, le agrega grasa a la comida. Es mejor hornear, cocinar al vapor, sofreír y azar la comida.

Use menos sal, grasa y azúcar cuando cocine. Cómo hacerlo:

- ▶ Reemplace la sal por cebollas o hierbas tales como albahaca, perejil, polvo de ajo, o especias tales como pimienta negra, comino y eneldo.
- ▶ Reemplace la grasa comprando por ejemplo queso bajo en grasa, claras de huevo y aceites ligeros.
- ▶ Reemplace los productos lácteos por leche de soya, queso crema y crema agria bajos en grasa.
- ▶ Reemplace el azúcar por clavos de olor, jengibre, nuez moscada o pimienta roja.

Sirva porciones más pequeñas.

El tamaño de las comidas ha aumentado en los últimos 20 años. Cuando come fuera, la comida puede ser de varias porciones. Cuando cocine en casa, tome en consideración las porciones.

- 1 taza de cereal = *un puño*
- ½ taza de arroz, pasta o patata = *½ pelota de béisbol*
- 1 ½ oz de queso = *2 rodajas*
- ½ taza de helado = *½ pelota de béisbol*
- 1 taza de lechugas verdes para ensalada = *1 pelota de béisbol*
- 1 patata asada = *un puño*
- ½ taza de fruta fresca = *½ pelota de béisbol*
- 3 onzas de carne, pescado o carne de ave = *un tarjeta de naipe*
- 3 onzas de pescado a la parrilla = *una chequera*
- 1 panqueque = *un DVD*
- 2 cucharadas de mantequilla de maní = *una pelota de ping pong*
- 1 cucharadita de mantequilla o preparados para untar = *1 dado*

Piense en estas reglas generales cuando prepare comida para usted y su familia. Sepa cuántas porciones de un alimento debe consumir en un día. Visite: www.mypyramid.gov.

No tiene porqué recargar los platos de comida de su familia para demostrarles que los ama. Déles, en su lugar, el regalo de la buena salud.

